

# KIDNEY BEAN BROWNIES



<https://alegumeaday.com>

Serving Size: 1 brownie

## Ingredients

- ½ cup rolled oats
- 1 15-oz can dark red kidney beans, drained & rinsed
- ¼ cup peanut butter or other nut or seed butter
- 2 tablespoons unsweetened cocoa powder
- ¼ teaspoon salt
- 3 tablespoons brown sugar
- 1 tablespoon granulated sugar
- ¼ cup neutral-tasting oil (vegetable, canola, avocado, even a light olive oil)
- 2 teaspoons vanilla extract
- 1 teaspoon baking powder
- Spray oil for baking pan



Nutrition Facts	
12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 brownie (57g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>11%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
TransFat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 180mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 1.3mg	8%
Potassium 150mg	4%

\* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Scan to find more recipes on our YouTube channel!



## Preparation



follow us! @thenutritionclub\_of\_chp

- Preheat the oven to 350°F. Prepare an 8x8 inch baking pan by spraying it with spray oil. Alternatively, you could use a muffin tin (this recipe makes 9 servings).
- Place oats in a food processor or blender and process until they reach a consistency close to flour.
- Add the beans, nut butter, cocoa powder, salt, sugars, oil, vanilla, and baking powder to the food processor or blender and puree until smooth, pausing to scrape down the sides as needed. If the mixture seems too thick, you can add 1 tablespoon of any kind of milk or water to loosen it.
- Transfer the brownie batter to your prepared pan and smooth the top with a spatula.
- Bake for 16-20 minutes (12-15 minutes in muffin tin).
- Enjoy!

# BROWNIES DE FRIJOLES

<https://alegumeaday.com>

Tamaño de la porción: 1 brownie

## Ingredientes

- 1/2 taza de copos de avena
- 1 lata de 15 oz de frijoles rojos oscuros, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de mantequilla de maní u otra mantequilla de nueces o semillas
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1/4 taza de aceite de sabor neutro (vegetal, canola, aguacate, incluso un aceite de oliva ligero)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Aceite en aerosol para hornear



Nutrition Facts	
12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 brownie (57g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>11%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 180mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 3g	12%
Total Sugars 4g	
Includes 3g Added Sugars	6%
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 1.3mg	8%
Potassium 150mg	4%

\* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¡Escanea para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube!



## Preparación



¡Síguenos! @thenutritionclub\_of\_chp

- Precaliente el horno a 350 ° F. Prepare un molde para hornear de 8x8 pulgadas rociándolo con aceite en aerosol. Alternativamente, puede usar una lata de muffins (esta receta hace 9 porciones).
- Coloque la avena en un procesador de alimentos o licuadora y procese hasta que alcance una consistencia cercana a la harina.
- Agregue los frijoles, la mantequilla de nueces, el cacao en polvo, la sal, los azúcares, el aceite, la vainilla y el polvo de hornear al procesador de alimentos o licuadora y haga puré hasta que quede suave, haciendo una pausa para raspar los lados según sea necesario. Si la mezcla parece demasiado espesa, puede agregar 1 cucharada de cualquier tipo de leche o agua para aflojarla.
- Transfiera la masa de brownie a su sartén preparada y alise la parte superior con una espátula.
- Hornear durante 16-20 minutos (12-15 minutos en molde para muffins).
- ¡Disfrutar!